عومەر عەلی

تێنسی سەرمێز

مێژوو - یاسا - کارامە - ئێوبژێوانی



تێنسی سەرمێز

مێژوو - یاسا – کارامە - نێوبژیوانی

عومەر عەلی

ناوی کتێب: تێنسی سەرمێز

نووسین: عومەر عەلی

تایپ و دیزاینی ناوەوە: نووسەر

بەرگ: محەمەد سلێمان

قەبارە: ١٧×٢٢ سم

ساڵ و نۆرەی چاپ: ٢٠٢٠/ چاپی یەکەمی ئەلیکترۆنی

ناوەڕۆک

پێشەکی

زانستە وەرزشییەکان یەکێکە لەو بوارانەی کەمترین هەوڵی بەکوردیکردنی دراوە. زمان، خواردنی لەقوتوونراو نییە، بۆمان هەنارده بکرێت، بەڵکوو پێویستی بە کارتێداکردن هەیە. ئەم کتێبە هەوڵێکە بەو ئاراستەیە، چونکە هەرگیز پێم وانەبووە ناتوانین زانستە وەرزشییەکان یان هەر زانستێکی تر بە کوردی بنووسینەوە.

ئەمە نەک هەر لەبەرئەوەی خاتوو (ئیرینا بارکۆڤا) بەڕێوبەری گشتیی ڕێکخراوی یونسکۆ، بەبۆنەی یادی ١٤ساڵەی زمانی دایکەوە وتارێکی گرنگی پێشکەش کرد و ستایشی زمانە خۆماڵییەکانی کرد*. ڕایشی گەیاند: بەپێچەوانەی زەینییەتی گشتیی باوەوە، زمانە خۆماڵییەکان بەتەواویی توانای گواستنەوەی زانستی مۆدێرن؛ بیرکاریی، فیزیا و تەکنەلۆژیایان هەیە. بەڵکو لەبەرئەوەی تاکی کورد مافی خۆیەتی بە زمانی خۆی فێری هەر زانستێک ببێت و لێی تێبگات، ئەم مافەش هەموو ئەو قسانەی وەکوو (زمانی ئینگلیزی زمانی زانستە، زمانی سەردەم و تەکنەلۆژیا ئینگلیزییە، کورد زمانی ستانداردی نییە و..هتد) دەخاتە ئۆفسایدەوە!

---

* ئەم وتارە لە سایتی فەرمیی یونسکۆ(www.unesco.org) هەیە، بەڵام من لەم سەرچاوە وەرم گرتووە:
- سیوەیلی، ٢٠١٦، ل٣١٣

بەشـــی دووەمی ئەم کتێبە پشـــتبەســـتوو بە دەقی عەرەبی یاساکانی تێنسی سەرمێز(الاتحاد العربي لكرة الطاولة،٢٠١٣) و دەقی ئینگلیزی یاســـاکانی تێنســـی ســـەرمێز (ITTF Handbook,2020) وەرگـێـڕدراوە. ســـەرچـاوە عەرەبییەکە سەرچاوەی سەرەکیی بووە، بەڵام بۆ ئەو بڕگانەی لە عەرەبییەکە نەبوون یان گۆڕابوون، پشـــتم بە ســـەرچاوە ئینگلیزییەکە بەستووە.

بەشـی یەکەم، سـێیەم و چوارەم لە سـەرچاوەگەلی جیاوازەوە وەرگێڕدراون و لە شوێنی خۆی ئاماژەیان پێ کراوە.

وێنە و پەراوێزەکـانی بەشـــی دووەم لە دەقە عەرەبیی و ئینگلیزییەکە نین و بۆ ڕوونکـاریی مـاددە و بڕگەکـان زیـاد کـراوە. هەروەهـا زۆربەی وێنەی بەشـــەکـانی تریش لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراون و لە سەرچاوە سەرەکییەکاندا نین.

کۆمەڵێـک دەســـتەواژە، کە ڕەنگە پێشـــتر لە بواری تر بەکـارهێنرابێتن، لەم کتێبەدا پێنـاســـەیەکی وەرزشـــییـان وەرگرتووە. هەندێکی تریش کەم بەکارهاتوون و لێرە دووبارە کراونەتەوە.

ئەو دەســـتەواژانەی لەم کتێبەدا بە **تۆخیی** نووســـراون، واتا عەرەبیی و ئینگلیزییەکەی لە فەرهەنگۆکێکدا، لە کۆتایی کتێبەکە نووسراوە.

سەرجەم ئەو دەقانەی لەنێو [کەوانەی گەورە]دان بۆ ڕوونکردنەوەی مادده و بڕگەکان زیادکراوە.

خوێنەری ئەم کتێبە نابێت چاوەڕوانی ئەوە بکات لەکاتی بەراوردکردنی دەقی ئەم کتێبە بە سەرچاوە بەکارهاتووەکان، هەمان واتای وشەیی دەست بکەوێت، چونکە ئەوەی من لەم کتێبەدا کردوومە وەرگێڕان و داڕشتنەوەی دەقەکانە بەگوێرەی ئیمکانییەتی زمانی کوردیی، بۆئەوەی خوێنەر لە کرۆکی کتێبەکە تێبگات. نەک بەکوردیکردنی بەزۆر، لەپێناو بەزانستیی و ئەکادیمیی ناساندنی کتێبەکە.

سوپاسی مامۆستایان: دڵشاد خەیات و بیلال حەمە دەکەم، لەخۆبووردووانە ئەرکی پێداچوونەوەی کتێبەکەیان لە ئەستۆ گرت و بە تێبینی و سەرنجەکانیان دەوڵەمەندتریان کرد. کەسانی وەک مامۆستا ئارام جەلال بە پشتگیری و دەستخۆشی، هاوکار بوون، جێی سوپاسکردنە. هەروەها ناکرێ هاوکاریی و تێبینییەکانی مامۆستا ئاری خەیاتیش لەبیر بکەم، لە سەرەتای ئەم کتێبەوە، ماندووم کرد و لەکاتیم گرت، سوپاسێکی بچووک لەچاو ماندووبوونە زۆرەکەی.

عومەر عەلی

umereli0@gmail.com

بەرچاوڕوونی

تێنسی سەرمێز ئەو یارییەیە، کە دوو یان چوار یاریزان دەیکەن. ئەمەش بە لێدانی تۆپێکی بچووک و سووک، بە ڕاکێتێکی تایبەت و لەسەر مێزێکی تایبەت بە یارییەکە، کە بەهۆی تۆڕێکەوە بۆ دوو نیوەی یەکسان دابەش کراوە. بەگشتیی یاساکە بەم شێوەیەیە: یاریزانەکان لەنێوان خۆیان یاری بە تۆپەکە دەکەن(**ئاڵۆگۆڕ**)، ئەوەی نەتوانێت **گەڕاندنەوەی/ناردنی** دروست ئەنجام بدات، خاڵ لەدەست دەدات.

یارییەکانی تێنسی سەرمێز ئەم جۆرانە لەخۆ دەگرێت: تاکیی پیاوان، تاکیی خانمان، تیپیی پیاوان و تیپیی خانمان. لە ئۆڵۆمپیادی تۆکیۆی۲۰۲۰، جۆری دووانی تێکەڵیش زیادکراوە.*

بەشێوەیەکی گشتیی یاساکانی تێنسی سەرمێز لە هەموو جۆرە یارییەکانیدا پەیڕەو دەکرێت، بەڵام لە هەندێ باردا گۆڕانکاریی بەشەکییان بەسەردا دێت.

* بڕوانە: https://www.olympic.org/table-tennis

بەشی یەکەم/ مێژوو

تێنسی سەرمێز لە جیهان:

مێژووی ئەم یارییە قسەی زۆر لەسەرە، بەڵام ئەوەی ئێمە باسی دەکەین سەرەتای ئەم یارییە دەگەڕێنێتەوە بۆ سەدەی نۆزدە، لە بەریتانیای سەردەمی ڤیکتۆریا شاژن.

سەرەتای ئەم یارییە لەناو چینی ئەرستۆکراتیی بەریتانیا دەستپێدەکات، کە لەدوای نانی ئێوارە دەسەڵاتدار و سەرمایەدارەکان ئەنجامیان داوە. بڵاوبوونەوەی ئەم یارییەش پەیوەندی بەوەوە هەبوو کە وەک جێگرەوەی تێنسی سەرزەوی سەیر دەکرا و ڕووبەرێکی گەورەی نەدەویست، هەر لە ماڵەکاندا دەکرا. لەگەڵ ئەمەشدا دەرفەتێکی باش بوو بۆ یاریزانانی تێنسی سەرزەوی بۆئەوەی لە وەرزە ساردەکاندا لە ڕاهێنان دانەبڕێن.

بارودۆخی ئەم یارییە لەدوای شەست و حەفتاکانی سەدەی نۆزدەوە لەلایەن ئەفسەرە سەربازییەکانی بەریتانیا لە هیندستان، گۆڕانکاریی و پێشکەوتنی بەخۆیەوە بینی و لەگەڵ خۆیان ئەم گۆڕانکارییانەیان گەڕاندەوە بەریتانیا.

ئەمەش بە دانانی ڕیزێک کتێب لەناوەڕاستی مێزەکە لەجیاتی تۆڕ، لەجیاتی ڕاکێتیش هەر کتێب بەکاردەهات، تۆپی گۆلفیش وەک تۆپی یارییەکە بەکارهێنراوە.



ساڵی ١٩٠١ لەلایەن کۆمپانیایەکی ئینگلیزییەوە، ناوی "پینگ-پۆنگ" وەک ناوی بازرگانیی ئەم یارییە بڵاوکرایەوە. هەمان ساڵ، هەواداری تێنسی سەرمێز زیادی کرد و ناملیکە و کتێب لەم بارەیەوە بڵاوکرانەوە. هەر لەو ساڵەدا هەوادارێکی بەریتانیی تێنسی سەرمێز بەناوی "جەیمس گیپ" تۆپێکی لە ماددەی سلیلۆز(باغە) دروست کرد و لەوکاتەوە ئەم ماددەیە لە تۆپی تێنسی سەرمێز بەکاردەهێنرێت.

ساڵی ١٩٠٢ پاڵەوانییەتییەکی نافەرمیی جیهانیی ئەنجام درا.

ساڵی ١٩٢١ یەکێتیی تێنسی سەرمێز دامەزرا، دواتر لە ١٩٢٦ ناوەکەی کرایە: فیدراسیۆنی نێودەوڵەتیی تێنسی سەرمێز(**فنتم**)، بە ئەندامێتیی نۆ وڵات. ئێستا ٢٢٦ یەکێتیی، ئەندامی ئەم فیدراسیۆنەن لە جیهاندا، عێراقیش ساڵی ١٩٧١ بووەتە ئەندام.

هەمان ساڵی دامەزراندنی **فنتم**؛ لەندەن پێشوازی لە یەکەم پاڵەوانییەتیی فەرمیی جیهانیی کرد.

فنتم/ITTF نامیلکەی یاسا فەرمییەکانی تێنسی سەرمێز بڵاودەکاتەوە و سەرپەرشتیی سەرجەم پاڵەوانییەتییە جیهانییەکانیش دەکات.



لە ١٩٣٣ یەکێتیی تێنسی سەرمێزی نەتەوەیەکگرتووەکانی ئەمریکا دامەزرا.

لە ١٩٥٠ کۆمپانیای S.W. Hancock Ltd جۆرە ڕاکێتێکی بە بەکارهێنانی چینێکی ئیسفەنجیی لەژێر چینە لاستیکییەکەوە، بەرهەمهێنا، ئەمەش خێرایی و سووڕاندنەوەی تۆپەکەی زیاد کرد و گۆڕانکارییەکی سەرسووڕهێنەری لە تێنسی سەرمێز کرد.









ساڵی ١٩٨٨ ئەم یارییە وەک یارییەکی ئۆڵۆمپی ناسێنرا.

لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابردووەوە چینییەکان کۆنترۆڵی زۆربەی پاڵەوانییەتی و ئۆڵۆمپیادەکانیان کردووە و داهێنانگەلی زۆریان لەم یارییەدا کردووە.

تێنسی سەرمێزی مۆدێرن پشت بە خێرایی، هێز و کارامەیی دەبەستێت و پێویستە یاریزان تێگەیشتنێکی گشتگیری بۆ کارامە و یاساکان هەبێت.*

تێنسی سەرمێز لە کوردستان

تۆمارکردنی هەر شتێک لە کاتی خۆی، گرنگییەکەی لە داهاتوو دەردەکەوێت، تەنانەت جوێنەکانیش پێویستە بنووسرێنەوە و وەکوو سامانێکی نەتەوەیی چاوی لێ بکرێ.

سەبارەت بە مێژووی تێنسی سەرمێز لە کوردستان جگە لەوەی هیچ نووسراوێکمان دەست نەکەوت ئەم مێژووەی تۆمار کردبێت، بەزەحمەتیش خەڵکانێکمان دۆزییەوە ئەو مێژووەمان بۆ بگێڕێتەوە. لەم کتێبەدا مێژووی تێنسی سەرمێز لە کوردستان بەپوختیی تۆمار دەکەین.

* بڕوانە: (صالح و هانی، ٢٠٠٩، ص٥) (en.wikipedia.org) (Barna, link) (David,2020.link)

مێژووی تێنسی سەرمێز لە کوردستان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٧٥-١٩٧٦، کە یەکێتیی تۆپی سەرمێزی عێراق، لقێکی یەکێتییەکەی لە سلێمانی دەکاتەوە.

ساڵی ١٩٩٥ یەکێتیی تۆپی سەرمێزی کوردستان-ئیدارەی سلێمانی، دامەزرا. هەمان ساڵ، یەکێتیی تۆپی سەرمێزی کوردستان-ئیدارەی هەولێر، دامەزراوە.

ساڵی ٢٠٠٥ یەکێتیی تۆپی سەرمێزی هەردوو ئیدارەکەی کوردستان لەژێر ناوی یەکێتیی ناوەندیی تۆپی سەرمێزی کوردستان(ینتمک*) یەکیان گرتووەتەوە.

یەکێتیی ناوەندیی تۆپی سەمێزی کورستان سەر بە لیژنەی ئۆڵۆمپیی کوردستانە.**



لۆگۆی یەکێتیی ناوەندیی تۆپی سەرمێزی کوردستان

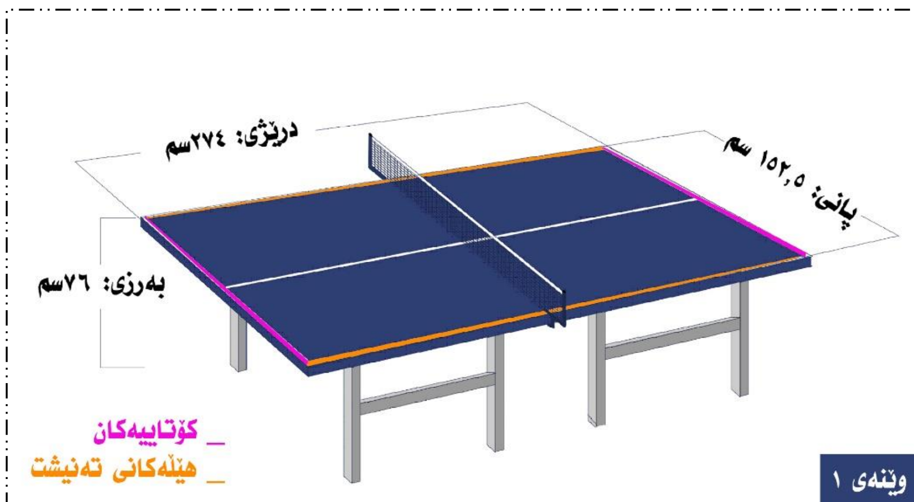
* کورتکراوەی: یەکێتیی ناوەندیی تۆپی سەمێزی کورستان

** هاوڕێی خۆشەویست (م. بیلال حەمە) گفتوگۆی لەگەڵ بەڕێزان (هەردە ڕەئوف - سەرۆکی یەکێتیی تۆپی سەرمێزی عێراق) و (ئەکرەم ئەمین - سەرۆکی یەکێتیی ناوەندیی تۆپی سەرمێزی کوردستان) کردووە و ئەم کورتەیەی ئامادە کردووە، بەسوپاسەوە.

بەشی دووەم/ یاساکان

٢-١/ مێز

٢-١-١/ ڕووی ســـــەرەوەی مێزەکە بە **ڕووی یــاری** ناســـــراوە. دەبێ لاکێشـــــەیی بێت. درێژییەکەی "٢٧٤ســــــم"، پانییەکەی "١٥٢،٥سم" و بەرزییەکەشی لەزەوییەوە "٧٦سم"ـە.



وێنەی ١

٢-١-٢/ **ڕووی یاری** دەبێ **تەخت** بێت.

[نابێت هیچ بەرزیی و نزمییەک لە ڕووی یاری هەبێت.]

٢-١-٣/ **ڕووی یاری** دەکرێت لە هەر ماددەیەک دروست بکرێت، بە مەرجێک کە تۆپەکە بەسـتوونیی و لە بەرزیی "٣٠سم" بەردرایەوە سەری، "٢٣سم" هەڵبەزێتەوە.

٢-١-٤/ دەبێ **ڕووی یاری** یەکڕەنگ و تاریک بێت. دەبێت هێڵێک بە ئەستووری "٢سم"، بەدرێژایی و پانایی لێواری **ڕووی یاری** هەبێت.



وێنەی ٢

٢-١-٥/ دەبێت **ڕووی یاری** بەهۆی تۆڕێکی ستوونییەوە دابەشکرابێـتە سـەر دوو نیوەی یەکسـان و تەریب بێت بە هەردوو کۆتایی مێزەکە، هەروەها لێواری خوارەوەی تۆڕەکە بە هەردوو نیوەی یاریگاوە نووسابێت.

٢-١-٦/ لە **یاری دووانیی**[١] دەبێت هەر نیوەیەکی مێزەکە بەهۆی هێڵێکی "٣ملم"ـــــی تەریب بە هێڵەکانی تەنیشت، کرابنە دوو نیوەی یەکســـــان. ئەم هێڵە وەک بەشـــێک لە نیوەی لای ڕاست هەژمار دەکرێت.

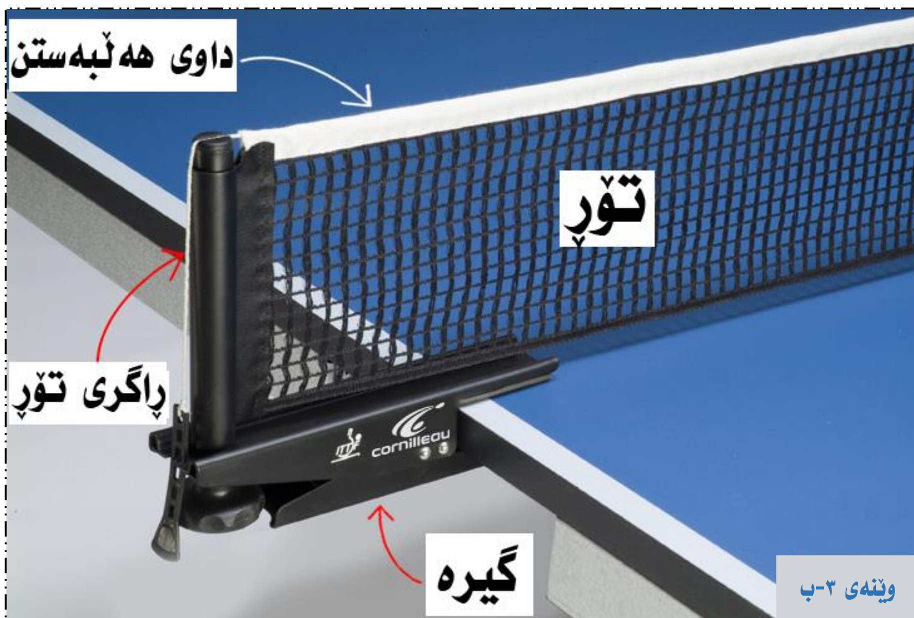


وێنەی ٣-أ

[١] هەر یارییەکی دووانیی لە دوو جووت پێک دێت.
(نموونە: جووتی سەوز بەرانبەر جووتی مۆر یاری دەکات.)

٢-٢/ کۆمەڵەی تۆڕ

٢-٢-١/ کۆمەڵەی تۆڕ پێکدێ لە: تۆڕ، داوی هەڵبەســتن و ڕاگرەکــانی تــۆڕ، کە بەهـۆی دوو گـیرەوە بەمـێزەکەوە بەستراون.



وێنەی ٣-ب

٢-٢-٢/ تۆڕەکە بە پەتێک دەبەســـــترێتەوە بە هەردوو ڕاگرەکەوە لە لایەکانەوە، کە بەرزی هەریەکەیان "١٥،٢٥سم"ـە. ڕاگرەکان لەتەنیشتەکانەوە "١٥،٢٥سم" لە مێزەکەوە دوورن.

٢-٢-٣/ دەبێ ســـەرەوەی تۆڕەکە، لە هەموو لایەکانەوە "١٥،٢٥سم" لە مێزەکەوە بەرز بێت.

٢-٢-٤/ دەبێ خوارەوەی تۆڕەکە، لە هەموو لایەکانەوە بەمێزەکەوە لکابێت. لەتەنیشتەکانیشەوە بەتەواویی بە ڕاگرەکانەوە لکابێت.



٢-٣/ **تۆپ**

٢-٣-١/ دەبێ بازنەیی بێت و چێوەکەی "٤٠ملم" بێت.

٢-٣-٢/ دەبێ کێشەکەی "٢،٧گم" بێت.



٢-٣-٣/ دەبێ لە ماددەی سلیلۆزی(باغە) دروست کرابێت و ڕەنگی سپی یان پرتەقاڵی تاریک بێت.

٢-٤/ ڕاکێت

٢-٤-١/ دەبێ **تەخت** و ڕەق بێت. هەر شێوە، قەبارە و کێشێکی هەبێت ئاساییە.



٢-٤-٢/ بەلایەنی کەمەوە "٨٥٪"ی لەشی ڕاکێت لە داری سروشتیی پێکهاتبێت. بۆ بەهێزترکردنی لەشی ڕاکێتەکە دەکرێت چینێکی ڕیشاڵیی تری پێوە بلکێندرێت، وەک: ڕیشاڵی کاربۆنیی، ڕیشاڵی شووشەیی یان کاغەزی پەستێوراو. بەمەرجێک ئەستوورییەکەی لە "٧،٥٪"ی کۆی ئەستووریی ڕاکێتەکە زیاتر نەبێت، یان "٠،٣٥ملم" بێت. کامیان کەمتر بێت.

٢-٤-٣/ دەبێت ئەو لایەی ڕاکێتەکە، کە بۆ لێدانی تۆپ بەکاردێت، بە **داپۆشەرەماددە**[٢] وەک: چینێکی لاستیکیی دەنکۆڵەداری ئاسایی داپۆشرابێت، کە دەنکۆڵەکانی بۆدەرەوە یان بۆناوەوە بن. ئەستوورییەکەشی بە **کەتیرە**کەیەوە "٢ملم" زیاتر نەبێت. یان بە چینێکی لاستیکیی ئیسفەنجیی داپۆشرابێت، کە دەنکۆڵەکانی بۆدەرەوە یان بۆناوەوە بن. ئەستوورییەکەشی بە **کەتیرە**کەیەوە لە "٤ملم" زیاتر نەبێت.

---

[٢] مەبەست لە داپۆشەرەماددە، ئەو چینە سوور و ڕەشەیە، کە ڕاکێتەکە دادەپۆشێت.



٢-٤-٣-١/ لاستیکی دەنکۆڵەداری ئاسایی یەکچینە و لە لاستیکی سلیلۆزی پێکنەهاتووە، دەکرێ سرووشتیی یان دەستکرد بێت. دەنکۆڵەکانی بەڕێکی بەسەر ڕووەکەیدا دابەشبووە، بە چڕی ١٠-٣٠ دەنکۆڵە لە هەر سانتیمەترێکی چوارگۆشەدا.

٢-٤-٣-٢/ لاستیکی ئیسفەنجیی یەکچینە و لە لاستیکی سلیلۆزی پێکهاتووە، لەدەرەوە بەچینێکی لاستیکی دەنکۆڵەداری

ئاسایی داپۆشراوە، بەشێوەیەک ئەستووریی گشتیی لاستیکەکە لە "٢ملم" زیاتر نەبێت.

٢-٤-٤/ دەبێت **داپۆشەرەماددە**کە تەواوی لەشی ڕاکێتەکە داپۆشێت. دەکرێت دەسکەکەی و ئەو بەشەی لێیەوە نزیکە دانەپۆشرێ یان بە ماددەیەکی تر داپۆشرێت.


وێنەی ٦

٢-٤-٥/ لەشی ڕاکێتەکە و هەر چینێکی تری بەشدار لە پێکهاتەیدا، وەک: **داپۆشەرەماددە**کەی و **کەتیرە**کەی، دەبێ ئەستوورییان یەکسان بێت و پێکەوە لکابن، بۆئەوەی ڕووی ڕاکێتەکە بەتەختیی دەرکەوێت.

٢-٤-٦/ ڕووی **داپۆشەرەماددە**کانی ڕاکێتەکە یان ڕووی لەشی ڕاکێتەکە(ئەگەر دانەپۆشرا) یان تەنیشتی لەشی ڕاکێتەکە، دەبێت تاریک بێت و تیشک نەداتەوە. ڕەنگی سوور لەلایەک و ڕەشیش لە لایەکەی تر بەکاربهێنرێت.

_ دوای یارییەکانی ئۆلۆمپیاد و پارالیمپیکی تۆکیۆی٢٠٢٠، کار بەم ڕێنمایيیە دەکرێت؛ ڕووی **داپۆشەرەماددە**کانی ڕاکێتەکە یان ڕووی لەشی ڕاکێتەکە(ئەگەر دانەپۆشرا) یان تەنیشتی لەشی ڕاکێتەکە، دەبێت تاریک بێت و تیشک نەداتەوە. ڕەنگی ڕەش لەلایەک و هەر ڕەنگێکی تر لەلایەکەی تری بەکاربهێنرێت، بە مەرجێک ئەو ڕەنگە کاڵ و جیاواز بێت لە ڕەنگی تۆپەکە. [مەرج نییە ڕەنگی **داپۆشەرەماددە**ی ڕاکێت، سوور و ڕەش بێت، دەکرێ زەرد و ڕەش بێت.]



٢-٤-٧/ ئەو **داپۆشەرەماددە**یەی کە بەکاردێت، نابێت هیچ ماددەیەکی سروشتیی یان کیمیاویی...هتد تێدا بێت.

٢-٤-٧-١/ ڕووشاندنێکی کەم لە ڕووی ڕاکێتەکە یان گۆڕانکارییەکی کەم لە ڕەنگەکەی، ڕێگەپێدراوە، بەمەرجێک نەبووبێتە هۆی گۆڕانکاریی زۆر لە تایبەتمەندییەکانی ڕووەکەی.

٢-٤-٨/ لەسەرەتای یاریی یان لەکاتی گۆڕینی ڕاکێت، دەبێت یاریزان ڕاکێتەکەی پیشانی نێوبژیوان و یاریزانی بەرانبەر بدات و بواری پشکنینی ڕاکێتەکەیان بداتێ.

٢-٥/ **پێناسەکان**

٢-٥-١/ **ئاڵوگۆڕ**: ئەو کاتەیە کە تۆپ لەیاریدایە.

٢-٥-٢/ تۆپ لەیاریدایە لەو کاتەی لەسەر لەپی **دەستی ئازادی** یاریزان جێگیر دەبێت، پێش هەڵدانی بۆ **ناردن**، هەتا ئەوکاتەی یەکلایی دەبێتەوە بە خاڵ یان دووبارەکردنەوەی **ئاڵوگۆڕ**.



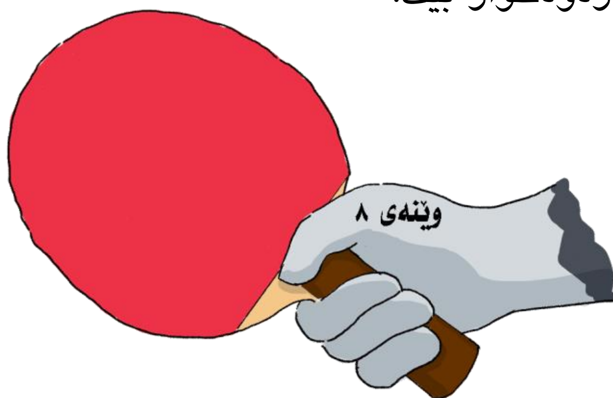
۲-٥-۳/ دووبارە: تەواوبوونی **ئاڵوگۆڕە** بەبێ هەژمارکردنی خاڵ بۆ هیچ یاریزانێک/جووتێک.

۲-٥-٤/ خاڵ: تەواوبوونی **ئاڵوگۆڕە** بە هەژمارکردنی خاڵ بۆ یاریزانێک/جووتێک.

۲-٥-٥/ **دەستی یاری**: ئەو دەستەی یاریزانە کە ڕاکێتەکەی گرتووە.

۲-٥-٦/ **دەستی ئازاد**: ئەو دەستەی یاریزانە کە ڕاکێتی نەگرتووە.

۲-٥-۷/ یاریزان لە تۆپ دەدات[۳]: کاتێک بە ڕاکێتەکەی لە تۆپ دەدات یان بە **دەستی یاری** لە تۆپ دەدات، بەمەرجێک لە مەچەک بەرەوەخوار بێت.[٤]



---

[۳] واتە: ئەو لێدانەی، کە بە دروست دادەنرێت.

[٤] بەرکەوتنی تۆپ لە مەچەک بەرەوخوار(دەست و پەنجەکان) ئاسایییە بۆ **دەستی یاری**.

٢-٥-٨/ یاریزان **ڕێگریی** لە تۆپ دەکات: کاتێک خۆی یان هەرشـــــتێک لەبەری کردووە یان هەڵی گرتووە بەر تۆپ بکەوێـت، لەکـاتێکـدا تۆپەکە هێشـــــتـا بەر نیوەی مێزەکەی نەکەوتووە، لەدوای ئەوەی یاریزانی بەرانبەر لە تۆپەکەی داوە.

[نموونەی ١: یـاریزانی A، لە تۆپ دەدات. یـاریزانی B، پێشـــــئەوەی تۆپەکە بەر نیوەی مێزەکەی بکەوێت، **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات. لەم کاتە یاریزانی B، **ڕێگریی** لە تۆپ کردووە.]

٢-٥-٩/ **نێرەر**: ئەو یـاریزانەی یەکەم **نـاردن** ئەنجـام دەدات لە **ئاڵوگۆڕ**.

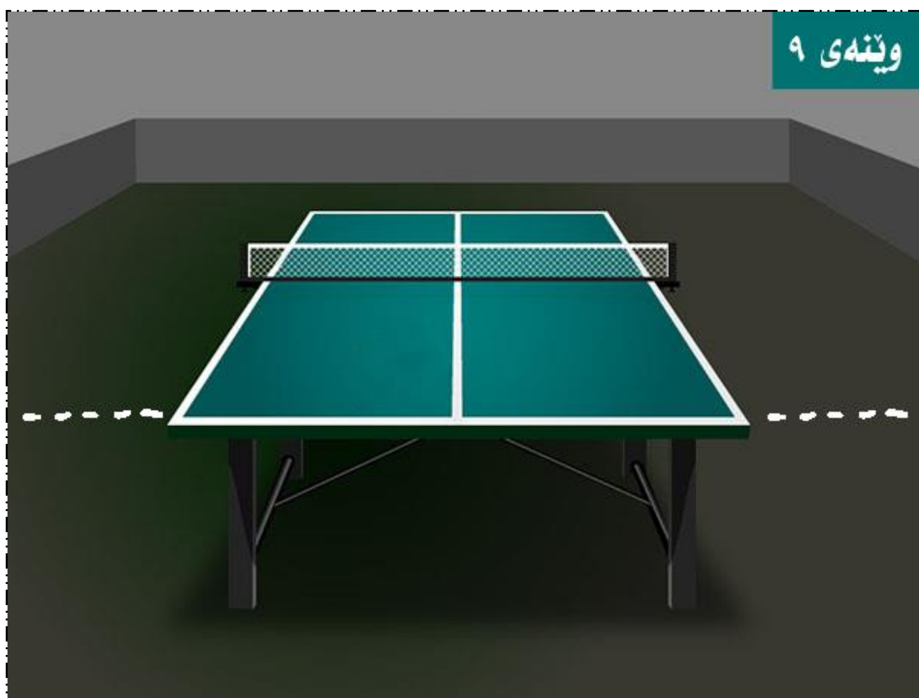
٢-٥-١٠/ **وەرگر**: ئەو یـاریزانەی دووەم **نـاردن** ئەنجـام دەدات لە **ئاڵوگۆڕ**.

٢-٥-١١/ نێوبژیوان: کەسێکی دیاریکراوە بۆ بەڕێوەبردن و کۆنترۆڵکردنی یارییەکە.

٢-٥-١٢/ یاریدەدەری نێوبژیوان: کەســـێکی دیاریکراوە بۆ یارمەتیدانی نێوبژیوان، لەکاتی دیاریکراو.

٢-٥-١٣/ هەرشـــتێ یاریزان هەڵی گرتووە یان لەبەری کردووە: هەموو ئەو شــتـانە دەگرێتەوە، کە یـاریزان هەڵی گرتووە یان لەبەری کردووە لەسەرەتای **ئاڵوگۆڕ**، جگە لە تۆپ.

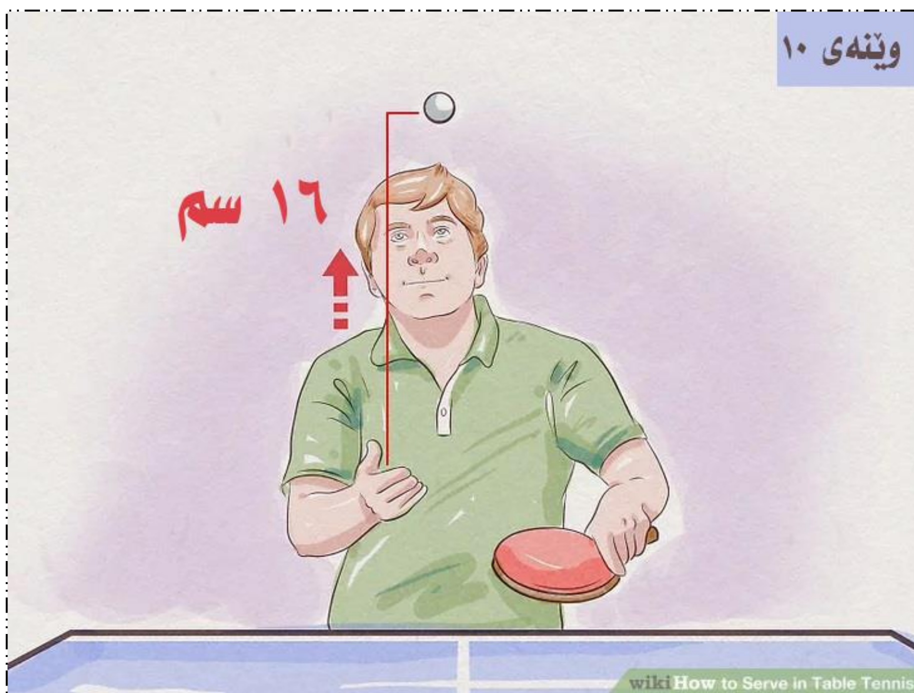
٢-٥-١٤/ پێویســـتە وادابنرێت **کۆتاییەکان** لە هەردوو لایەکانیانەوە **بێسنوور** درێژبوونەتەوە.



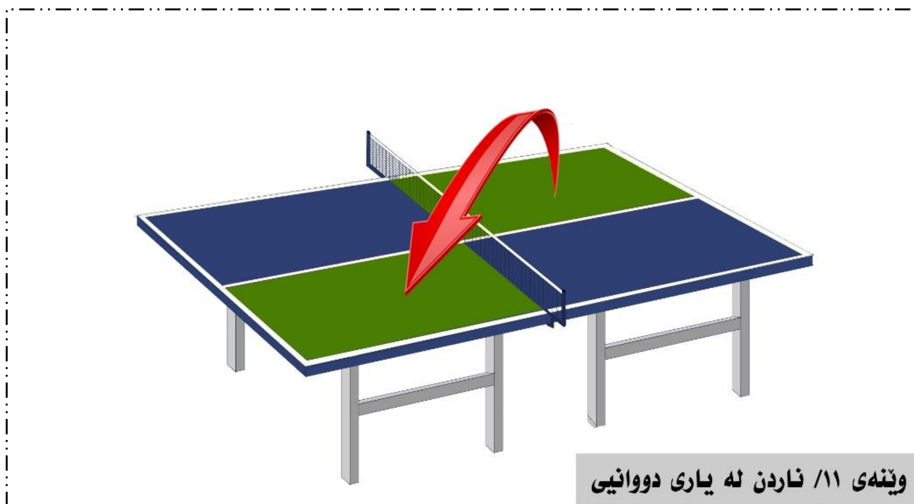
٢-٦/ **ناردن**

٢-٦-١/ بەجێگیربوونی تۆپ لەسەر لەپی **دەستی ئازادی** یاریزان دەستپێدەکات. [بڕوانە: بەندی (٢-٥)، ل٢٦]

٢-٦-٢/ **نێرەر** بەئاسـۆیی و بەبێ سـووڕاندنەوە، تۆپەکە بۆ سەرەوە هەڵدەدات، دەبێ تۆپ لە "١٦سم" زیاتر بەرزببێتەوە و لەکاتی هاتنەخوارەوەی بە هیچ شــتێک نەکەوێت پێش لێدانی لەلایەن **نێرەر**ەوە.



٢-٦-٣/ لەدوای لێدانی تۆپ، پێویستە بەر نیوەی مێزی **نێرەر** بکەوێت، دواتر بەسەر یان بەدەوری کۆمەڵەی تۆڕ تێپەڕێت و دواتر بەر نیوەی مێزی **وەرگر** بکەوێت. (لە **یاری دووانیی**؛ پێویستە لەکاتی **ناردن**، تۆپ بە لای ڕاستی نیوەی مێزی **نێرەر** بکەوێت، دواتر بەسەر یان بەدەوری کۆمەڵەی تۆڕ تێپەڕێت، دواتر بە لای ڕاستی نیوەی مێزی **وەرگر** بکەوێت.)



وێنەی ١١/ ناردن لە یاری دووانیی

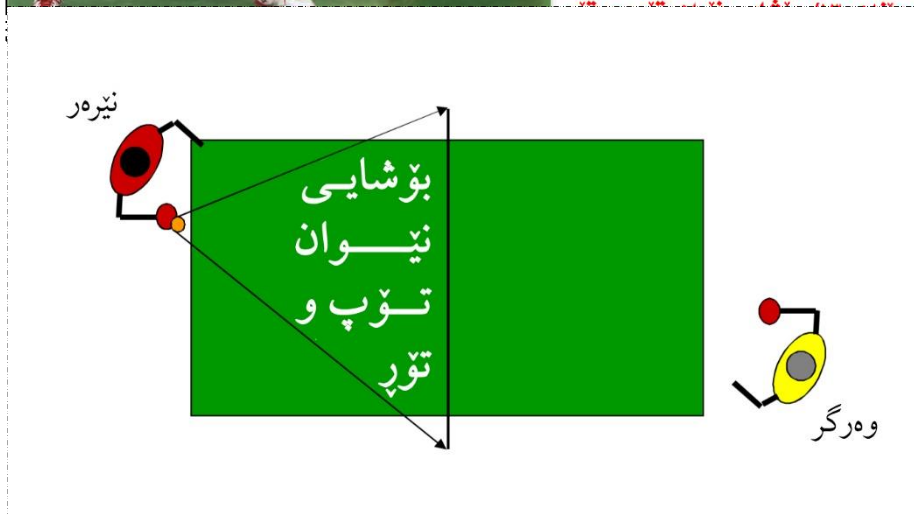
٢-٦-٤/ کە تۆپ لەسەر لەپی **دەستی ئازادی** یاریزانی **نێرەر** جێگیر بوو، پێویستە لەسەرەوەی **ڕووی یاری** و لەپشت هێڵی کۆتایی بێت و لە **وەرگر** نەشاردرابێتەوە، بەهۆی جلوبەرگ یان هەر ئەندامێکی جەستەوە بێت. (لە **یاری دووانیی**؛ نابێت هاوڕێی **نێرەر** تۆپ لە **وەرگر** بشارێتەوە.)


وێنەی ١٢

٢-٦-٥/ لەدوای هەڵدانی تۆپەکە، دەبێت باسک و **دەستی ئازاد** لە بۆشایی نێوان تۆپ و تۆڕ، لاببرێت.

تێبینی/ بۆشایی نێوان تۆپ و تۆڕ [لەکاتی **ناردن**]: ئەو بۆشاییەیە بە ئاسۆیی دەکەوێتە نێوان تۆپ و تۆڕ، بە ستوونیش دیاری نەکراوە.





٢-٦-٦/ دەبێت یاریزان بەجۆرێک ناردنەکە ئەنجام بدات، کە نێوبژیوانەکان باوەڕ بە دروستیی ناردنەکەی بهێنن، چونکە هەریەکێک لە نێوبژیوانەکان بۆی هەیە بڕیاری نادروستیی ناردنەکە بدات.

٢-٦-٦-١/ ئەگەر یەکێک لە نێوبژیوانەکان پێی وابوو ناردنەکە نایاساییە، جاری یەکەم **نێرەر** ئاگادار دەکرێتەوە و هەلی دووبارەکردنەوەی ناردنەکەی دەداتێ. لەدوای ئەوە هەر ناردنێکی ناڕوون ئەنجام بدات بەنایاسایی دادەنرێ و خاڵ دەدرێتە یاریزانی بەرانبەر. (لە **یاری دووانیی**؛ هەر جووتێک تەنیا یەکجار ئاگادار دەکرێتەوە سەبارەت بە نادروستیی **ناردن**، جاری دووەم هەر کامیان ناردنی نایاسایی ئەنجام دا، دەبێتە خاڵ بۆ جووتی بەرانبەر.)

٢-٦-٧/ لەحاڵەتی **ڕیزپەڕ**دا، دەکرێ نێوبژیوان چاوپۆشی لەو یاریزانە بکات، کە بەهۆی کەمئەندامییەوە ناتوانێک بەشێوەیەکی یاسایی **ناردن** ئەنجام بدات.

٢-٧/ گەڕاندنەوە

٢-٧-١/ ئەو تۆپەی لەڕێگەی **ناردن/گەڕاندنەوە** بە یاریزان دەگات، دەبێ بەشـــێوەیەک بگەڕێندرێتەوە، کە بەســـەر یان بەدەوری کۆمەڵەی تۆڕدا تێبپەڕێـت و بەر ذیوەی مێزی یاریزانی بەرانبەر بکەوێت، جا ئەو بەرکەوتنە ڕاســتەوخۆ بێت یان دوای بەرکەوتنی بە کۆمەڵەی تۆڕ بێت.

٢-٨/ سیستەمی یاری

٢-٨-١/ لە یاری تاکیی؛ یەکەمجار یاریزانی **نێرەر**، **ناردن** ئەنجام دەدات و یاریزانی **وەرگر**، **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات، بەمشـــێوەیە و بەنۆرە **ناردن** و **گەڕاندنەوە** لەنێوان یاریزانی **نێرەر** و **وەرگر** ئەنجام دەدرێت.

٢-٨-٢/ لە **یاری دووانیی**؛ **نێرەر**، **ناردن** ئەنجام دەدات و وەرگر، **گەڕانـدنەوە** ئەنجـام دەدات، دواتر هـاوڕێی **نێرەر**، **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات، دواتر هاوڕێی وەرگر، **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات. بەمشـێوەیە و بەنۆرە هەر یاریزانێک لەنۆرەی خۆی **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات.
(جگە لەوەی لە بڕگەی ٢-٨-٣ هاتووە)

[نموونەی ٢: یـاریزانی A1، یەکەم نـاردن ئەنجـام دەدات و یـاریزانی B1، گەڕانـدنەوە ئەنجـام دەدات. دواتر B1 نـاردن ئەنجـام دەدات و A2 گەڕانـدنەوە ئەنجـام دەدات. ئینجـا A2 ناردن ئەنجام دەدات و B2 گەڕاندنەوە ئەنجام دەدات. ئینجا B2 ناردن ئەنجام دەدات و A1 گەڕاندنەوە ئەنجام دەدات.]

٢-٨-٣/ لە یـاری دوانیی؛ ئەگەر یەکێـک لە یـاریزانەکـان لەسـەر کورسـیی تایبەت بوو بەهۆی کێشـەیەکی جەسـتەییەوە، ئەوە لەدوای ئەوەی یاریزانە کەمئەندامەکە ناردنی ئەنجام دا و یاریزانی بەرانبەر گەڕاندنەوەی ئەنجام دا، هەرکام لە یاریزانە کەمئەندامەکە یان هاوڕێکەی، دەتوانن **گەڕاندنەوە** ئەنجام بدەن، بە مەرجێک هیچ بەشـێکی کورسـییەکەی یان پێی یاریزانەکەی هـاوڕێی هێڵی نـاوەڕاسـتی نیوەی مێزەکە تێنەپەڕێنێـت، بەپێچەوانەوە دەبێتە خاڵ بۆ جووتی بەرانبەر.

[بڕوانە: وێنەی٣-أ/ هێڵی ناوەڕاستی نیوەی مێز، ل١٩]

٢-٩/ **دووبارە**

٢-٩-١/ **ئاڵوگۆڕ** دووبارە دەکرێتەوە، کاتێک:

٢-٩-١-١/ لەکـاتی **نـاردن**، تۆپ بەر کۆمەڵەی تۆڕ بکەوێت و دواتر بەر نیوەی مێزی بەرانبەر بکەوێت. هەروەها کاتێک یاریزانی بەرانبەر/ یەکێک لە جووتی بەرانبەر **ڕێگریی** لە تۆپ کرد.

٢-٩-١-٢/ لەکاتی ئامادەنەبوونی **وەرگر**، **نێرەر ناردن** ئەنجام بدات. بە مەرجێک یاریزانی بەرانبەر/ یەکێک لە جووتی بەرانبەر هیچ هەوڵێک بۆ گەڕاندنەوەی تۆپەکە نەدات.

٢-٩-١-٣/ **نێرەر** یـان **وەرگر** نەیتوانی بەشـــێوەیەکی ئـاســـــایی **نـاردن** یـان **گەڕانـدنەوە** ئەنجـام بـدات، بەهۆی کاریگەرییەکی دەرەکی.

٢-٩-١-٤/ ڕاگرتنی یـاریی لەلایەن ناوبژیوان یـان یاریدەدەرەکەی.

[ئەم برگـانەی خوارەوە تـایبەتە بەو یـارییـانەی، کە یاریزانی **وەرگر** کەمئەندامە و بەهۆی کێشـەیەکی جەسـتەییەوە ناتوانێت بەباشیی **گەڕاندنەوە** ئەنجام بدات.[*]]

٢-٩-١-٥/ ئەگەر **وەرگر** لەسەر کورسیی تایبەت بوو و بەهۆی کەمئەندامییەوە نەیتوانی جووڵەی پێویسـت بکات بۆ **گەڕاندنەوەی** تۆپەکە. بەمەرجێک ناردنەکە دروسـت بووبێت. وەک:

٢-٩-١-٥-١/ ئەگەر **وەرگر** لەسەر کورسیی تایبەت بوو و بەهۆی کەمئەنـدامییەوە نەیتوانی ئەو تۆپە بگەڕێنێتەوە کە لەدوای بەرکەوتنی بە نیوەی مێزەکەی بە ئـاراسـتەی تۆڕ دەگەڕێـتەوە. [ئەو تۆپەی **نێرەر** بەشێوەیەک دەیسووڕێنێت، لەدوای بەرکەوتنی بە مێزی **وەرگر**، بەرەوە مێزی **نێرەر** دەگەڕێتەوە.]

٢-٩-١-٥-٢/ ئەگەر **وەرگر** لەسەر کورسیی تایبەت بوو و بەهۆی کەمئەنـدامییەوە نەیتوانی ئەو تۆپە بگەڕێنێتەوە، کە لەدوای بەرکەوتنی بە نیوەی مێزەکەی ڕادەوەستێت.

---

[*] جیاکردنەوەی ڕەنگی ئەم برگانە بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە و تێکەڵنەبوونی ئەم چەند برگەیەیە، ئەگەرنا لە نامیلکەکەی (**فنتم**) جیانەکراوەتەوە.

٢-٩-١-٥-٣/ لە یاری تاکیی؛ لەدوای بەرکەوتنی تۆپ بە یەکێک لە هێڵەکانی تەنیشـــــت[٥]، نیوەی مێزی یاریزانی **وەرگر** جێبهێڵێت. [تەچ]

٢-٩-٢/ دەکرێ یاری ڕابگیرێت:

٢-٩-٢-١/ بۆ ڕاسـتکردنەوەی هەڵە لە ڕیزبەندیی **ناردن** و **گەڕاندنەوە** یان **کۆتاییەکان**[٦]

٢-٩-٢-٢/ بۆ جێبەجێکردنی **سیستەمی خێراکردن**.

٢-٩-٢-٣/ بۆ ئاگاداركردنەوە یان سـزادانی یاریزان یان ڕێنماییکەرەکەی.

٢-٩-٢-٤/ ئەگەر کێشە لە بارودۆخی یارییەکە دروست بوو و کاریگەری لەسەر **ئاڵوگۆڕ** هەبوو.

[٥] بڕوانە: وێنەی ١/ _هێڵەکانی تەنیشت، ل١٧

[٦] بڕوانە: وێنەی ١/ _کۆتاییەکان، ل١٧

٢-١٠/ خاڵ

٢-١٠-١/ ئەگەر **ئاڵوگۆڕ** دووبارەنەکرایەوە، ئەوە یەکێک لە یاریزانەکان خاڵ وەردەگرێت.

٢-١٠-١-١/ ئەگەر یاریزانی بەرانبەر سەرکەوتوو نەبوو لە **ناردن**.

٢-١٠-١-٢/ ئەگەر یاریزانی بەرانبەر سەرکەوتوو نەبوو لە **گەڕاندنەوە**.

٢-١٠-١-٣/ لەدوای **ناردن /گەڕاندنەوە** و پێشـــــئەوەی یاریزانی بەرانبەر لە تۆپ بدات، بەر تەنێکی دەرەکی بکەوێت، جگە لە کۆمەڵەی تۆڕ.

٢-١٠-١-٤/ لەدوای **نــاردن/گەڕانـدنەوە** تـۆپ بـچـێتە دەرەوە، بێئەوەی بەر نیوەی مێزی یاریزانی بەرانبەر بکەوێت.

٢-١٠-١-٥/ لەدوای لێـــدانی تـــۆپ لەلایەن یـــاریزانی بەرانـــبەرەوە، تـــۆپ بەســـەر تـــۆڕدا یـــان بەنێـــوان تـــۆڕ و ڕاگـــری تـــۆڕ یـــان بەنێـــوان تـــۆڕ و **ڕووی یـــاری** تێبپەڕێـــت. [لە نیـــوەی مێـــزی یـــاریزانی بەرانـــبەر نەدات و بچێـــتە دەرەوە.]

٢-١٠-١-٦/ئەگەر یاریزانی بەرانبەر **ڕێگریی** لە تۆپ کرد.

٢-١٠-١-٧/ یاریزانی بەرانبەر لە جارێک زیاتر لە تۆپ بدات، بەئەنقەست.

٢-١٠-١-٨/ یاریزانی بەرانبەر بە ڕوویەکی ڕاکێتەکە لە تۆپ بـدات، کە گونجـاو نەبێـت لەگەڵ بڕگەکـانی: (٢-٤-٣)، (٢-٤-٤) و (٢-٤-٥).

٢-١٠-١-٩/ ئەگەر یاریزانی بەرانبەر بە دەست یان هەر شـــتێک لەبەری کردبێت یان بەدەســـتییەوە بێت، مێزی یاری جوڵاندن.

٢-١٠-١-١٠/ ئەگەر دەسـتی یاریزانی بەرانبەر یان هەر شـتێک لەبەری کردبێت یان بەدەسـتییەوە بێت، بەر کۆمەڵەی تۆڕ بکەوێت.

٢-١٠-١-١١/ **دەســـتی ئـازادی** یـاریزانی بەرانبەر بەر **ڕووی یاری** بکەوێت.

٢-١٠-١-١٢/ لەکاتی **یاری دووانیی**؛ **ناردن** و **گەڕاندنەوە** بەنۆرە ئەنجـام نەدرا. واتە لێـدانی **نێرەری** یەکەم، **وەرگری** یەکەم نەیگەڕاندەوە. [بڕوانە: نموونەی ٢، ل٣٦]

٢-١٠-١-١٣/ لەدوای کاراکردنی **سیستەمی خێراکردن،** یاریییەکە بەگوێرەی ئەو سیستەمە بەڕێوە نەچێت. (وەک لە بڕگەی ٢-١٥-١ دا هاتووە)

٢-١٠-١-١٤/ ئەگەر هەردوو یاریزانەکە/جووتەکە لەسەر کورسیی تایبەت بوون بەهۆی کەمئەندامییەوە. وەک:

٢-١٠-١-١٤-١/ پارێزگارینەکردن لە ماوەی نێوان سمت و کورسییەکە، لەکاتی لێدانی تۆپ. [یاریزان زیاد لە پێویست هەڵبستێتەوە بۆ لێدانی تۆپەکە.]

٢-١٠-١-١٤-٢/ هەر دەستێکی یاریزانی بەرانبەر، پێش لێدانی تۆپەکە، بەر مێز بکەوێت.

٢-١٠-١-١٤-٣/ پێ یان **هەڵگری پێی** یاریزانی بەرانبەر بەر زەوی بکەوێت.



وێنەی ١٤

٢-١٠-١-١٥/ ئەگەر یاریزانێک لە جووتی بەرانبەر لەسەر کورسیی تایبەت بوو و هەربەشێکی کورسییەکە یان پێی یاریزانەکەی هاوڕێی هێڵی ناوەڕاستی نیوەی مێزەکەی تێپەڕاند. [بڕوانە: وێنەی٣-أ/ هێڵی ناوەڕاستی نیوەی مێز، ل١٩]

٢-١١/ گێم

٢-١١-١/ براوەی گێم ئەو یاریزانەیە/جووتەیە، کە زووتر "١١خاڵ" تۆمار دەکات. ئەگەر هەردوو یاریزان/جووت "١٠خاڵ"یان تۆمار کرد، ئەوە براوەی گێم ئەو یاریزانەیە/جووتەیە، کە "٢خاڵ"ی تر تۆمار دەکات. واتە دەبێ یاریزان بەجیاوازیی "٢خاڵ" گێمەکە بباتەوە.

٢-١٢/ یاری

٢-١٢-١/ دەبێ گێمەکانی یاریی، ژمارەیان تاک بێت.
[دەکرێ یاری لە ٣، ٥، ٧، ٩، ١١... گێم پێک بێت.]

٢-١٣/ ڕیزبەندیی ناردن، گەڕاندنەوە و کۆتاییەکان

٢-١٣-١/ براوەی تیروپشـــــک مـافی هەڵبژاردنی یەکەم **نـاردن** یـان یەکەم **گەڕانـدنەوە** یـان هەڵبژاردنی کۆتـاییەکی مێزەکەی هەیە.

٢-١٣-٢/ یـاریزانی/جووتی دۆڕاو لە تیروپشـــــک، ئەو بژاردانەی بۆ دەمێنێتەوە، کە یـاریزانی/جووتی براوە هەڵی نەبژاردووە.

[نموونەی ٣: یـاریزانی/جووتی براوە **نـاردن** هەڵـدەبژێرێـت، یـاریزانی/جووتی دۆڕاو ئەو **کۆتـاییەی** خۆی پێی خۆشـــە هەڵدەبژێرێت، لە هەمان کاتیش **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات.]

٢-١٣-٣/ دوای تۆمـارکردنی هەر "٢خـاڵ"ـــــــــێـک، یاریزانی/جووتی **وەرگر** دەبێتە **نێرەر**، بەم شـــێوەیە تا کۆتایی گێم بەردەوام دەبێـت، بەڵام ئەگەر هەردوو یـاریزان/جووت یەکی "١٠خاڵ"ـــــیان تۆمارکردبوو یان **سـیسـتەمی خێراکردن** کاراکرا ئەوە لەدوای هەر "١خاڵ"ـــێک یاریزانی/جووتی **وەرگر** دەبێتە **نێرەر**.

٢-١٣-٤/ لە سەرەتای هەر گێمێکی **یاری دووانیی**، جووتی **نێرەر** بەئارەزووی خۆیان، یەکێکیان **ناردن** ئەنجام دەدات و جووتی **وەرگریش**، بە ئارەزووی خۆ یان، یەکێکیان **گەڕاندنەوە** ئەنجام دەدات. لە گێمەکانی تری یاری، ئەو یاریزانەی لە گێمی پێشتر ناردنی یەکەمی ئەنجام داوە، دەبێتە **وەرگری** یەکەم.

٢-١٣-٥/ لە **یاری دووانیی** و لەدوای گۆڕینی **ناردن**، **وەرگری** پێشوو دەبێتە **نێرەر**، لەکاتێکدا هاوڕێی **نێرەری** پێشوو دەبێتە **وەرگر**. [بڕوانە: نموونەی٢، ل٣٦]

٢-١٣-٦/ ئەو یاریزانەی/جووتەی ناردنی یەکەم ئەنجام دەدات، لە گێمی داهاتوو **گەڕاندنەوەی** یەکەم ئەنجام دەدات. لە گێمی کۆتایی **یاری دووانیی** و لەدوای تۆمارکردنی "٥خاڵ"، ئەو جووتەی **گەڕاندنەوەی** داهاتوو ئەنجام دەدات، نۆرەی خۆیان لە **گەڕاندنەوە** دەگۆڕنەوە.

٢-١٣-٧/ ئەو یاریزانەی/جووتەی لە گێمی یەکەم لە کۆتاییەکی مێزەکە یاری دەکات، دەبێ لە گێمی دووەم بچێتە کۆتاییەکەی تری مێزەکە یاری بکات. لە گێمی کۆتایی(یەکلاکەرەوە) و لەدوای "٥خاڵ"، یاریزانەکان/جووتەکان کۆتاییەکانیان دەگۆڕنەوە.

٢-١٤/ هەڵەکردن لە ڕیزبەندیی ناردن، گەڕاندنەوە و کۆتاییەکان

٢-١٤-١/ ئەگەر یاریزان لە نۆرەی خۆی، **ناردن** یان **گەڕاندنەوەی** ئەنجام نەدا، نێوبژیوان لەدوای درککردنی بە هەڵەکە یاری ڕادەگرێت، دواتر لەسەر بنەمای شوێنی یەکەمجاریان لەسەرەتای یارییەکە، ڕیزبەندییەکە ڕێک دەخاتەوە، دواتر بەهەمان ژمارەی ئەو خاڵانەی تۆمارکرابوون یارییەکە دەست پێدەکاتەوە. لە یاری دووانییش؛ بەگوێرەی ڕیزبەندیی **ناردن**، لەسەرەتای ئەو گێمەی، کە هەڵەکەی تێدا ڕووی داوە، ڕیزبەندییەکە ڕێک دەخرێتەوە.

٢-١٤-٢/ ئەگەر یاریزانەکان/جووتەکان کۆتاییەکانیان نەگۆڕیبوو، نێوبژیوان لەدوای درککردنی بە هەڵەکە یاری ڕادەگرێت و لەسەر بنەمای ئەو کۆتاییەی لەسەرەتای یارییەکە، یارییان لێ دەست پێکردووە، شوێنەکانیان ڕێک دەخاتەوە، دواتر بەهەمان ژمارەی ئەو خاڵانەی تۆمارکرابوون یارییەکە دەست پێدەکاتەوە.

٢-١٤-٣/ لە هەموو بارەکاندا؛ هەموو ئەو خاڵانەی پێش درککردنی نێوبژیوان بە هەڵەکە تۆمارکراون، وەک خۆیان دەمێننەوە.

٢-١٥/ **سیستەمی خێراکردن**

٢-١٥-١/ ئەو کاتەی گێمێک لە "١٠خووڵەک" زیاتر دەخایەنێت، **سیستەمی خێراکردن** کارا دەکرێت. جگە لەوەی لە بڕگەی (٢-١٥-٢) دا هاتووە.

٢-١٥-٢/ ئەم سیستەمە لەو گێمەی "١٨خاڵ"ی تێدا تۆمارکراوە، کارا ناکرێت.

٢-١٥-٣/ ئەگەر تۆپ لەیاریی بوو و کاتی کاراکردنی **سیستەمی خێراکردن** هات، پێویستە نێوبژیوان یاریی ڕابگرێت و **ناردن** بداتە ئەو یاریزانەی پێش ڕاگرتنی یارییەکە **نێرەر** بووە، بەڵام ئەگەر تۆپ لەیاریی نەبوو و کاتی کاراکردنی **سیستەمی خێراکردن** هات، لەدوای ڕاگرتنی یاریی، **ناردن** دەدرێتە ئەو یاریزانەی لە **ئاڵوگۆڕی** پێشتر، **وەرگر** بووە.

٢-١٥-٤/ لەدوای دەستپێکردنەوەی یاریی، لەپاش تۆمارکردنی هەر خاڵێک، بەگوێری ڕیزبەندییەکە **ناردن** دەگۆڕێت، تا کۆتایی گێمەکە. ئەگەر یاریزانی/جووتی **وەرگر**، "١٣ **گەڕاندنەوە**"ی دروستی ئەنجام دا لە **ئاڵوگۆڕ**ێکدا، ئەوە یاریزانی/جووتی **وەرگر** خاڵێک بەدەست دەهێنێت.

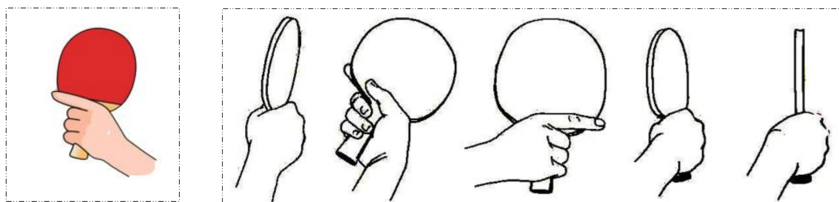
٢-١٥-٥/ کاراکردنی **سـیسـتەمی خێراکردن**، نابێتە هۆی گۆڕینی ڕیزبەندیی **ناردن** و **گەڕاندنەوە**ی یارییەکە، بەڵکو وەک ئەوەی لە بڕگەی (٢-١٣-٦) دا هاتووە، بەردەوام دەبێت.

٢-١٥-٦/ بە کاراکردنی **سـیسـتەمی خێراکردن**، یارییەکە تا کۆتایی بەو سیستەمە بەڕێوە دەچێت.

بەشی سێیەم/ کارامە سەرەکییەکان

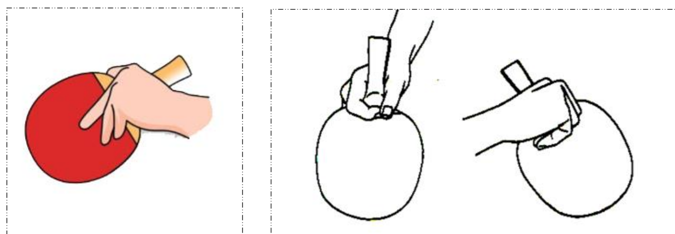
٣-١/ گرتنی ڕاکێت

أ. گرتنی تەوقەیی – Shake hand grip: دەسکی ڕاکێتەکە دەکەوێتە نێوان پەنجەی **دۆشاومژە(شایەتمان)** و **سپێکوژە(پەنجەگەورە)**، سێ پەنجەکەی تریش خوارەوەی دەسکەکە دەگرن.



ب. گرتنی قەڵەمی – Pen grip: دەسکی ڕاکێتەکە دەکەوێتە نێوان پەنجەی **دۆشاومژە(شایەتمان)** و **سپێکوژە(پەنجەگەورە)**، کە لە ڕووی پێشەوە پێک دەگەن. سێ پەنجەکەی تریش لە دیوی دواوەی ڕاکێتەکە داخراو دەبن.

(صالح و هاني، ٢٠٠٩، ل٧)



٣-٢/ هەستکردن بە تۆپ و ڕاکێت

پێویستە یاریزان بتوانێ بەرزەفتە(کۆنترۆڵ)ـــی تۆپ و ڕاکێت بکات و وەک بەشێک لە جەستەی خۆی مامەڵەی لەگەڵ بکات، ئەمەش بۆ زیـاتر کۆنترۆڵکردنی یـارییەکە لە بەرژەوەنـدیی خۆی.

چالاکیی فێرکاریی بۆ هەستکردن بە تۆپ و ڕاکێت:

١. **تەپتەپە** بە تۆپ، بە **پێشەدەست**.

٢. **تەپتەپە** بە تۆپ، بە **پشتەدەست**.

٣. **تەپتەپە** بە تۆپ، بە لێواری ڕاکێت.

٤. **تەپتەپە** بە تۆپ لەگەڵ زەوی، بە **پێشەدەست**.

٥. **تەپتەپە** بە تۆپ لەگەڵ زەوی، بە **پشتەدەست**.

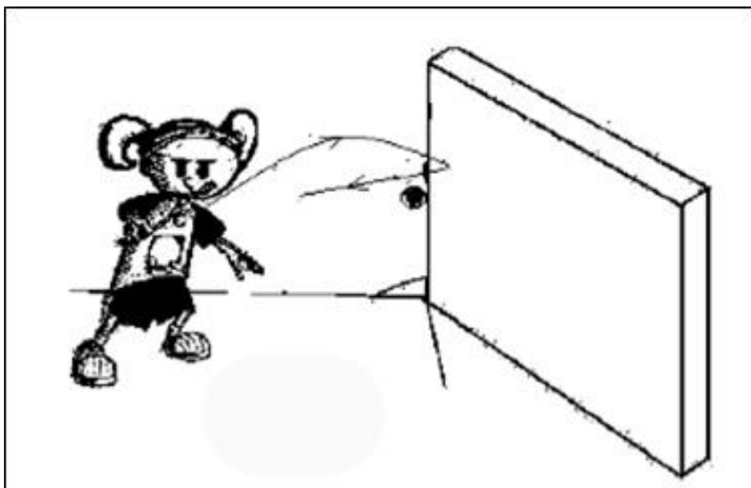




٦. وەســتان بەرامبەر دیوار، لەدووریی مەترێکەوە و یاریکردن لەگەڵ دیوار بە **پێشەدەست**.

٧. وەســتان بەرامبەر دیوار، لەدووریی مەترێکەوە و یاریکردن لەگەڵ دیوار بە **پشتەدەست**.

(سەرچاوەی پێشوو، ل٨)



٣-٣/ ئامادەییەوەستان

ئەو بارە سەرەتایی و ئامادەییەیە یاریزان وەری دەگرێت بۆ: خێرایی جووڵەکردن بۆ تەنیشتەکان یان **ناردن** یان **گەڕاندنەوە** یان لێدانی تۆپ. شێوازی **ئامادەییەوەستان** بەگوێرەی باری بەرگریکردن/هێرشبردن دەگۆڕێت. (سەرچاوەی پێشوو، ل٩)

لایەنی هونەریی (تەکنیک):

١- پێیەکان زیاتر لە شان کراوە بن. پێیەک لەپێش پێیەکەی تر دەبێت و ڕووی پێیەکان بۆ پێشەوە و دەرەوە دەبێت.

٢- نووشتانەوەیەکی کەم لە ئەژنۆکان و دابەشکردنی چەقی قورسایی جەستە بەسەر بەشی پێشەوەی پێیەکان.

٣- لاربوونەوەیەکی کەم لە کەمەر، بۆ پێشەوە.

٤- نووشتانەوەی ئەنیشکی **باسکی یاری** بەگۆشەی (٩٠°). بازوویش[٧] تەریب دەبێت لەگەڵ زەوی. ئاراستەی ڕاکێت بەرامبەر ناوەڕاستی مێزەکە دەبێت.

٥- باسکی ئازاد بۆ پاراستنی هاوسەنگی، تەریب دەبێت لەگەڵ باسکی یاری.

---

[٧] ئەو بەشەی جەستەیە، دەکەوێتە نێوان مەچەک و ئەنیشک.

٦- سەیرکردنی یاریزان لەگەڵ جووڵەی تۆپ دەبێت.

٧- وەســتان لەناوەڕاســتی مێزەکە دەبێت، دووریی یاریزان لە مێزەکەوە بەڕادەیەک دەبێت ڕاکێتەکە بگاتە لێواری مێزەکە.







٣-٤/ لێدانەکان

لێدانەکان ئەو کارامانەن بۆ یاریکردن و سووڕاندنی تۆپ بەکاردێت، جا لە باری بەرگریکردن/هێرشبردن بێت. ئێمە لەم بەشە باسی دوو گرنگترین لێدانەکانی تێنسی سەرمێز دەکەین، کە لێدانی **پێشەدەست** و **پشتەدەستە**. (Ben, 2012, link)

١) **لێدانی پێشەدەست** - Forehand drive:

ئەم لێدانە باوترین لێدانی بەکارهاتووە لە تێنسی سەرمێز، هەروەها یەکەمین لێدانی سەرەکییە لە چوار لێدانە سەرەکییەکەی تێنسی سەرمێز. زۆرجار یاریزان ئەم لێدانە لای ڕاستی مێزەکەیەوە بەکاردەهێنێ، بەڵام یاریزانە پێشکەوتووەکان بۆ ئەو تۆپانەش بەکاری دەهێنن، کە بۆ ناوەڕاستی مێزەکەیان دێت. تەنانەت ئەگەر زوو تۆپەکە ببینن، ئەوە لای چەپی مێزەکەشیانەوە بەکاری دەهێنن، بەڵام پێویستی بە کارامەییەکی زۆرە.

لایەنی هونەریی لێدانی پێشەدەست دابەش دەبێت بۆ چوار قۆناغی سەرەکی:

ئەلف/ **ئامادەییەوەستان:**

- کرانەوەی پێیەکان زیاتر لە شان.
- پێیەک لەپێش پێیەک دەبێت.
- نووشتانەوەیەکی کەم لە ئەژنۆکان.
- لاربوونەوەیەکی کەم لە کەمەر، بۆ پێشەوە.
- کردنەوەی باسکەکان و بردنیان بۆ پێشەوە.
- نووشتانەوەیەک بە گۆشەی ٩٠°-١١٠° لە ئەنیشک.
- وەستان لەنزیک مێزەکەوە.
- چەقی قورسایی جەستە لەسەر پێشەوەی پێیەکان دەبێت، نەک پاژنەی پێیەکان.

بێ/ سووڕانەوە بۆ دواوە:

- سووڕاندنی جەستە لە ڕانەکانەوە[٨] بۆ لای ڕاست.
- ئەنیشک و ڕاکێتەکە لەگەڵ جەستە بۆ دواوە دەسووڕێن. واتە ئەنیشـــــک و ڕاکێت لە هەمـان بـار دەبن کە لە **ئامادەییەوەستان** وەرگیراوە.
- گۆشەی ڕاکێتەکە داخراو دەبێت.
- چەقی قورسایی جەستە دەچێتە سەر پێی دواوە.
- جەستە باسک دەجووڵێنێت، نەک بەپێچەوانەوە.

پێ/ سووڕانەوە بۆ پێشەوە (لێدانی تۆپ):

- سووڕاندنی ئەژنۆ و شان بۆ پێشەوە.
- کردنەوەی باسکەکان و بردنیان بۆ پێشەوە.
- زیادکردنی خێرایی باســـکی یاری لەکاتی گەیشـــتنی ڕاکێتەکە بە تۆپەکە. (وەک ئەنجامدانی سڵاوی سەربازی)
- گواستنەوەی چەقی قورسایی جەستە بۆ پێی پێشەوە.
- گۆشەی ڕاکێتەکە هەر بەداخراویی دەمێنێتەوە.
- لێـدانی تۆپ لە بەرزترین خـاڵ، لەدوای هەڵبەزینەوەی تۆپەکە لەسەر مێزەکە.
- هێشتنەوەی بۆشاییەکی کەم لەنێوان ئەنیشک و جەستە.

---

[٨] Hips

تێ/ تەواوکاریی لێدان:

- دەست لەگەڵ تۆپ دەڕوات، بۆ پێشەوە و سەرەوە.
- ڕاکێتەکە ئاماژە بۆ ئەو خاڵە بکات، کە تۆپەکەی بۆ دەڕوا لەسەر مێزی **وەرگر**.
- گەڕانەوە بۆ باری **ئامادەییەوەستان**.

٢) **لێدانی پشتەدەست** - Backhand drive:

دووەمین گرنگترین لێدانە لە تێنسی سەرمێز. بەشێوەیەکی گشتیی کەمێک لە **پێشەدەست** ئاسانترە، چونکە پێویستی بە سووڕاندنی جەستە و گواستنەوەی چەقی قورسایی نییە. یاریزانەکان لای چەپی مێزەکەیانەوە بەکاری دەهێنن، کەم یاریزان لای ڕاستی مێزەکەیەوە بەکاری دەهێنێت، چونکە زۆربەیان لێدانی پێشەدەستیان باشتر و بەهێزترە.

لایەنی هونەریی لێدانی پشتەدەست دابەش دەبێت بۆ چوار قۆناغی سەرەکی:

ئەلف/ ئامادەییەوەستان:

- کرانەوەی پێیەکان زیاتر لە شان.
- نووشتانەوەیەکی کەم لە ئەژنۆکان.
- لاربوونەوەیەکی کەم لە کەمەر، بۆ پێشەوە.
- باسک بۆ پێشەوە بێت و کرابێتەوە، نەک بە جەستەوە نووسابێت.
- نووشتانەوەیەک بە گۆشەی ٩٠°-١١٠° لە ئەنیشک.
- وەستان لەنزیک مێزەکەوە.
- چەقی قورسایی جەستە لەسەر پێشەوەی پێیەکان دەبێت، نەک پاژنەی پێیەکان.

بێ/ سووڕانەوە بۆ دواوە:

- گەڕاندنەوەی ڕاکێتەکە بۆ دواوە و خوارەوە، بەشێوەیەک لە ئاستی ناوک بێت.
- گۆشەی ڕاکێتەکە داخراو دەبێت.
- مەچەک ڕاست بێت.
- ڕووی ڕاکێتەکە، ئاماژە بۆ ئەو شوێنە بکات، کە تۆپەکەی بۆ دەنێری.

پێ/ سوورانەوە بۆ پێشەوە (لێدانی تۆپ):

- باسک بۆ پێشەوە و سەرەوە دەبردرێت، بۆئەوەی لە تۆپەکە بدات و کەمێک بیسوورێنێتەوە.
- بەگشتیی جوولەکە لە ئەنیشک و بازووەوە دەستپێدەکات.
- گۆشەی ڕاکێتەکە هەر بەداخراویی دەمێنێتەوە.
- لێدانی تۆپ لە بەرزترین خاڵ، لەدوای هەڵبەزینەوەی تۆپەکە لەسەر مێزەکە.
- هێشتنەوەی بۆشاییەکی کەم لەنێوان ئەنیشک و جەستە.

تێ/ تەواوکاریی لێدان:

- دەست لەگەڵ تۆپ دەڕوات، بۆ پێشەوە و سەرەوە.
- ڕاکێتەکە ئاماژە بۆ ئەو خاڵە بکات، کە تۆپەکەی بۆ دەڕوا لەسەر مێزی **وەرگر**، لە ئاستی چەناگە.
- سووڕاندنی باسک بۆ لای ڕاست، بەگوێرەی پێویست.
- گەڕانەوە بۆ باری **ئامادەییەوەستان**.

٣-٥/ ناردن

لێدانێکی گرنگی تێنسی سەرمێزە. تاکە لێدانە، کە تۆپ بەتەواویی لەژێر کۆنترۆڵی یاریزانی **نێرەر** بێت. (صالح و هاني:٢٠٠٩، ل١٣)

جۆرەکانی ناردن:

١. ناردن بەگوێرەی خێرایی

١-١/ ناردنی ئاسایی.

١-٢/ ناردنی خێرا.

٢. ناردن بەگوێرەی سووڕاندنەوەی تۆپ:

٢-١/ ناردنی سووڕاو بۆ سەرەوە.

٢-٢/ ناردنی سووڕاو بۆ دواوە.

٢-٣/ ناردنی سووڕاو بۆ تەنیشت.

٢-٤/ ناردنی سووڕاو بۆ سەرەوە و تەنیشت.

٢-٥/ ناردنی سووڕاو بۆ دواوە و تەنیشت.

٣. ناردن بەگوێرەی خاڵی بەرکەوتنی تۆپەکە لەسەر مێزی **وەرگر**:

٣-١/ ناردنی درێژ بۆ گۆشەی لای ڕاست.

٣-٢/ ناردنی درێژ بۆ گۆشەی لای چەپ.

٣-٣/ ناردنی درێژ بۆ ناوەڕاست.

٣-٤/ ناردنی کورت بۆ گۆشەی لای چەپ، لەپشت تۆڕ.

٣-٥/ ناردنی کورت بۆ گۆشەی لای ڕاست، لەپشت تۆڕ.

٣-٦/ ناردنی کورت بۆ ناوەڕاست، لەپشت تۆڕ.

٤. ناردن بەگوێرەی ڕووی ڕاکێتەکە:

٤-١/ ناردن بە ڕووی پێشەوەی ڕاکێت.

٤-٢/ ناردن بە ڕووی دواوەی ڕاکێت.

٥. ناردن بەگوێرەی ئاراستەکەی:

٥-١/ ناردنی ڕاست.

٥-٢/ ناردنی کەوانەیی.

هۆکارە کاریگەرەکانی سەر ناردن:

١. گرتنی ڕاکێت. بۆنموونە؛ گرتنی قەڵەمی بواری زیاتری جووڵە بە جومگەی مەچەک دەدات، کە ڕێگەخۆشکەرە بۆ زیاتر سووڕاندنی تۆپ.

٢. شوێنی وەستانی **نێرەر**.

٣. پلەی لاربوونەوەی ڕاکێت لەپێش یان ساتی بەرکەوتنی بە تۆپەکە.

٤. وردیی لە هەڵدانی تۆپەکە بۆ سەرەوە.

٥. خێرایی باسکی یاری، لەکاتی **ناردن**.

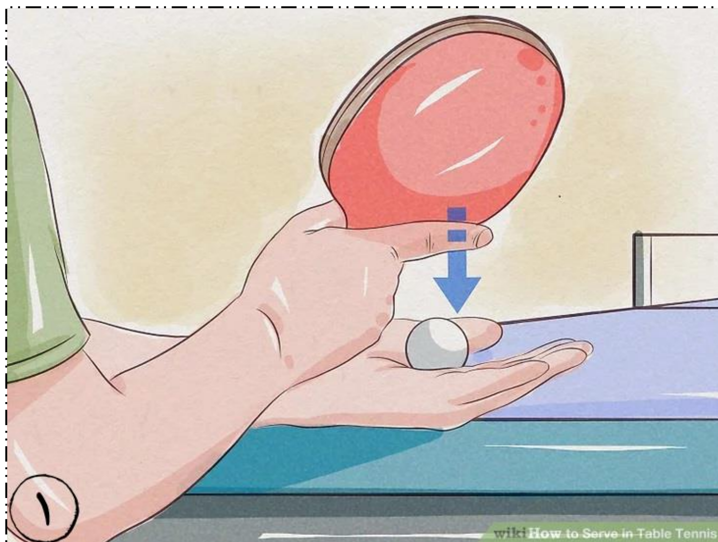
٦. ئەو بەشەی ڕاکێتەکە، کە بە تۆپەکە دەکەوێت.

٧. ئەو خاڵەی سەر نیوەی مێزی **نێرەر**، کە لەدوای لێدانی تۆپەکە بەری دەکەوێت و ئەو خاڵەی لەسەر مێزی **وەرگر**، کە دوای تێپەڕینی تۆپ بەسەر تۆڕ، بەری دەکەوێت.

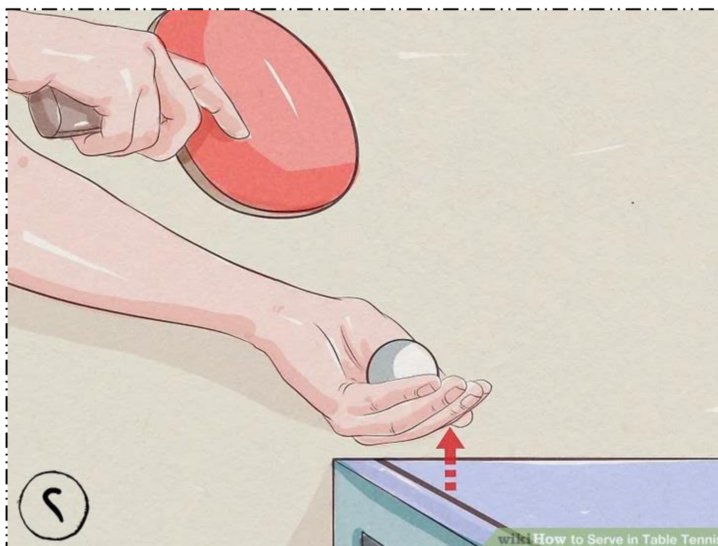
٨. هێز و جووڵەخێرایی ئەنیشک.

مەرجەکانی ناردنی دروست:

١. جێگیربوونی تۆپ لەناو لەپی **دەستی ئازاد**.



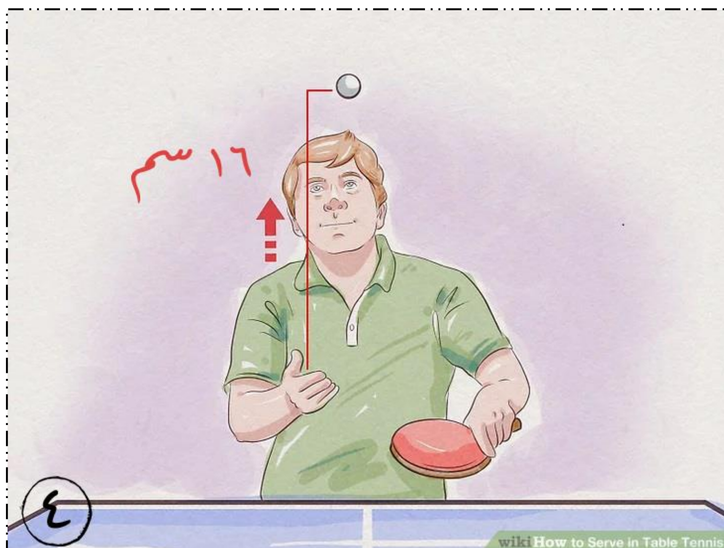
٢. تۆپ لەدواوەی هێڵی کۆتایی مێزەکە بێت و لە ئاستی مێزەکە بەرزتر بێت. [یاریزانی بەرانبەر بەڕوونی تۆپەکە ببینێت.]



٣. **دەســـــتی یــاری** بخە ژێر مێزەکەوە، بۆئەوەی یــاریزانی بەرانبەر نەیبینێت و جۆری لێدانی ناردنەکەت نەزانێت.



٤. تۆپەکە بۆ سەرەوە هەڵبدرێت، بە بەرزی زیاتر لە "١٦سم".



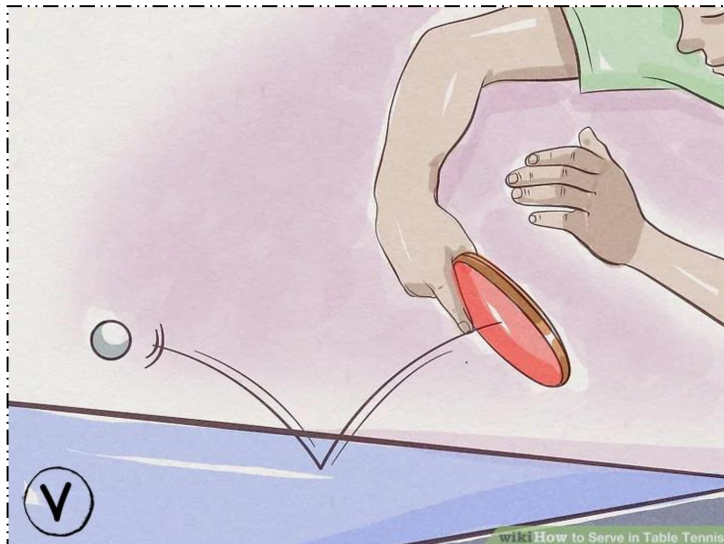
٥. لەدوای هەڵدانی تۆپەکە باســـکی ئازاد دووربخەوە، چونکە شاردنەوەی تۆپ لەڕووی یاساییەوە ڕێگەپێدراو نییە.



٦. لەکاتی هاتنە خوارەوەی تۆپەکە، لە تۆپەکە بدە.



٧. دەبێ تۆپ لە نیوەی مێزی **نێرەر** بدات پێشـــئەوەی بەســـەر تۆڕ ئاودیو ببێت و لە نیوەی مێزی **وەرگر** بدات.

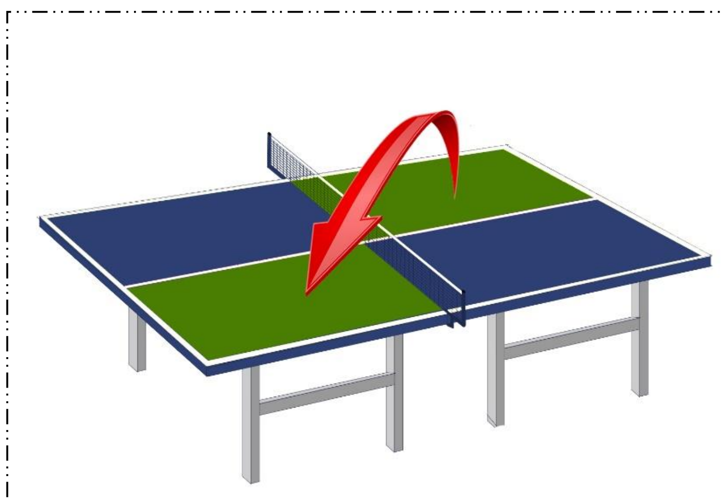


٨. ئەگەر یارییەکە تاکیی بوو؛ ئاساییە تۆپەکە لە هەر شوێنێکی نیوەی مێزی **نێرەر** بدات، دواتر بەســـەر تۆڕ ئاودیو ببێت و لە هەر شوێنێکی نیوەی مێزی **وەرگر** بدات.



٩.ئەگەر يارييەكە دووانيى بوو؛ دەبێ تۆپ لە نيوەی لای ڕاستی مێزی **نێرەر** بدات، دواتر بەســـەر تۆڕ ئاوديو ببێت و لە نيوەی لای ڕاستی مێزی **وەرگر** بدات. (wikiHow Staff, 2020, link)





بەشی چوارەم/ نێوبژیوانیی

نێوبژیوان نوێنەر و بەرپرسیارە بەرامبەر پاراستنی یاسا و یەکسانیی لە یارییە/چالاکییە وەرزشییەکان. بەڕێوبردنی هەر یارییەکی تێنسی سەرمێز پێویستی بە دوو نێوبژیوانە، کە بەرانبەر هێڵەکانی تەنیشت/تۆڕ دادەنیشن یان بەپێوە ڕادەوەستن. ئەم دوو نێوبژیوانە و سەرجەم نێوبژیوانەکانی تر، لەلایەن نێوبژیوانی گشتییەوە سەرپەرشتیی دەکرێن. نێوبژیوانی گشتیی: سەرپەرشتیی سەرجەم یارییەکانی خوولێک/پاڵەوانییەتییەک دەکات.



لەم بەشەدا ئەرکی نێوبژیوانی یەکەم و دووە بەجیا، ئەرکە هاوبەشەکانیان و ئاماژە نێوبژیوانییەکان بەوێنە و نووسین دەخرێتەڕوو. وەکئەوەی لە دەروازەی سێیەمی دەقە عەرەبییەکەی یاسا نێودەوڵەتییەکانی تێنسی سەرمێزدا هاتووە.

ئەرکەکانی نێوبژیوانی یەکەم:

١. دڵنیابوونەوە لە گونجاویی کەرەستەکانی یارییەکە(وەک: ڕاکێت، تۆپ، مێز،..هتد) و بارودۆخی یارییەکە. لەکاتی بوونی هەر کێشەیەک یان سەرپێچییەک نێوبژیوانی گشتیی ئاگادار دەکاتەوە.



٢. هەڵبژاردنی تۆپ بەهەڕەمەکیی.

٣. ئەنجامدانی تیروپشک بۆ دیاریکردنی **نێرەر**، **وەرگر** و **کۆتاییەکان**. [بڕوانە: ماددەی ٢-١٣، ل٤٤]

٤. دەبێ لە سەرەتای یارییەکە ئەوە یەکلایی بکاتەوە، تا چەند چاوپۆشیی لە مەرجەکانی ناردنی دروست دەکات بۆ ئەو یاریزانەی کێشەی جەستەیی هەیە(کەمئەندامە).

٥. چاودێریکردن و چاککردنەوەی هەر هەڵەیەک لە سیستەمی **ناردن**، **گەڕاندنەوە** و **کۆتاییەکان** ڕوودەدات.

٦. یەکلاییکردنەوەی **ئاڵوگۆڕ**، بە خاڵ یان دووبارەکردنەوە.

٧. کاراکردنی **سیستەمی خێراکردن** لەکاتی گونجاو.

٨. ڕاگەیاندنی ئەنجام. بەم شێوەیەی خوارەوە:

◦ لەدوای تەوابوونی **ئـاڵوگۆڕ** و پێش **نـاردنی** داهـاتوو، دەبێ ئەنجامی یارییەکە ڕابگەیەنێت.

◦ سەرەتا ئەنجامی ئەو یاریزانە/جووتە ڕادەگەیەنێت، کە **ناردنی** داهاتوو ئەنجام دەدات، دواتر یاریزانەکەی/جووتەکەی تر.

◦ لەســـــەرەتـای گێمەکـان یـان کـاتێ **نـاردن** دەگۆڕێـت(دوای هەر"٢خـاڵ"ێـک)، نێوبژیوان ئـامـاژە بۆ ئەو یـاریزانە/جووتە دەکات، کە **ناردن** ئەنجام دەدات. دەشتوانێ ناوی بهێنێت.

◦ لەکۆتایی گێمەکان ناو و ژمارەی خاڵەکانی یاریزانی/جووتی براوە ڕادەگەیەنێت، دواتر هی دۆڕاو.

◦ لەکاتی تۆماردنی هەر خاڵێک، نێوبژیوان بەگوێرەی شـــوێنی یاریزانەکە/جووتەکە، دەستی بەرز دەکاتەوە.

◦ لەکاتی **دووبارە**کردنەوەی **ئاڵوگۆڕ**، نێوبژیوان بەســـــتوونیی دەستی بەرز دەکاتەوە.

◦ ئەنجامی یاریی یان ژمارەی **گەڕاندنەوە** دروســتەکان لەکاتی کـاراکردنی **ســـیســـتەمی خێراکردن**، دەبێ بە زمـانێـک ڕابگەیەندرێت، کە هەردوو یاریزانەکە/جووتەکە لێی تێبگەن.

ئەرکەکانی نێوبژیوانی دووەم:

١. بڕیار لەو تۆپە دەدات، کە لە لای ئەو بەر لێواری مێزەکە دەکەوێت [تەچ]، چونکە نێوبژیوانی یەکەم نایبینێت.

٢. ئاگادارکردنەوەی نێوبژیوانی یەکەم لە هەر پێشێلکارییەک یان ڕەفتارێکی نەشیاو.

٣. لەکاتی کاراکردنی **سیستەمی خێراکردن**، نێوبژیوانی دووەم یان کەسێکی تری تایبەتمەند، ژمارەی ئەو **گەڕاندنەوە** دروستانە بۆ یاریزانی/جووتی **وەرگر** دەژمێرێت.

ئەرکە هاوبەشەکانی نێوبژیوانی یەکەم و دووەم:

١. بڕیاردان لە نادروستیی **ناردن**.

٢. بڕیاردان لە بەرکەوتنی تۆپ بە کۆمەڵەی تۆڕ، لەدوای ناردنێکی دروست.

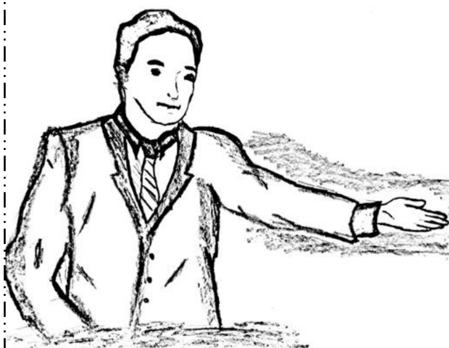
٣. بڕیاردان لەسەر ئەو یاریزانەی **ڕێگریی** لە تۆپ دەکات.

٤. چاودێریکردنی کاتی ڕاهێنان، کاتی یارییەکە و کاتە وەرگیراوەکان.

٥. بڕیاردان لە بارودۆخی یارییەکە، کاتێک شتێک کاریگەریی لەسەر **ئاڵوگۆڕ** دەبێت.

وێنەی ئاماژە نێوبژیوانییەکان[٩]

ناردن بۆ لای ڕاست/چەپ



خاڵ بۆ لای ڕاست/چەپ



دووبارە



[٩] سوپاس بۆ خاتوو (ڕامان ئاکۆ)، سێ سکێچی ئەم ئاماژانەی کێشاوە.

یاریزان لەکاتی ناردن ئەم هەڵانە ئەنجام دەدات:








تۆپ لەسەر ڕووی یاریی
هەڵدراوە/لێدراوە


شاردنەوە


تۆپ بە پەنجە هەڵدراوە

فەرهەنگۆک

کوردی	عەرەبی	ئینگلیزی
ئاڵوگۆڕ	التداول	Rally
ئامادەییەوەستان	الوقفة الأستعداد	Ready stance
بێسنوور	بلاحدود	Infinity
پەنجەی دۆشاومژە (شایەتمان)	أصبع السبابة	Index finger
پەنجەگەورە (سپێکوژە/ پەنجەکەڵە)	أصبع الأبهام	Thumb
پشتەدەست	ضربة الخلفية	Backhand
پێشەدەست	ضربة الأمامية	Forehand
تەپتەپە	تنطيط	Dribble
تەخت	مستوي	Flat
داپۆشەرەماددە	المادة المغطية	covering material
دەستی یاری	يد المضرب	Racket hand
دەستی ئازاد	يد الحر	Free hand
ڕووی یاری	سطح اللعب	Playing surface

Exceptionally	استثناء	ڕیزپەڕ
Obstructs	اعتراض الكرة	ڕێگریی
Expedite system	النظام التعجيل/ الطريقة البديلة	سیستەمی خێراکردن
International Table Tennis Federation (ITTF)	الاتحاد الدولي لتنس الطاولة	فیدراسیۆنی نێودەوڵەتیی تێنسی سەرمێز (فنتم)
Adhesive	المادة اللاصقة	کەتیرە
The ends	النهايات	کۆتاییەکان
Receiving	الرد	گەڕاندنەوە
Receiver	المستقبل	وەرگر
Serve	الارسال	ناردن
Server	المرسل	نێرەر
footrest	حامل القدم	هەڵگری پێ
Double match	اللعب الزوجي	یاری دووانیی

سەرچاوە

- الاتحاد العربي لكرة الطاولة - لجنة الحكام العرب - قانون كرة الطاولة ٢٠١٣
- صالح حسن علي و هاني حسين علي (٢٠٠٩): تنس الطاولة . بدون مكان الطبع
- ڕێبوار سیوەیلی(٢٠١٦)؛ فەلسەفە، ڕەگەزپەرستی، پەروەردە. ماڵی وەفایی، هەولێر.
- ITTF Handbook(2020) – PDF Version. Release 1. JAN-2020
- wikiHow Staff(2020): How to Serve in Table Tennis, May 7, 2020, www.wikihow.com
- Ben, Larcombe(2012): How to Play a Forehand/Backhand Drive in Table Tennis, October 25, 2012. www.experttabletennis.com
- en.wikipedia.org/wiki/Table_tennis
- www.unesco.org
- Barna, Victor: Table tennis, www.britannica.com
- David:(20/4/2020): History of table tennis, racketlounge.com